

## CHEGA O VERÁN!

O curso está a chegar ao seu fin.

Ao longo do curso compartimos comidas saudables e os nosos menús variados han enchido os teus días de cor.

**POR VACACIÓNS, ELIXE ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA MANTERCHE SAN**

Lembra beber moita auga e goza dun verán saudable e cheo de vitalidade.

Que teñas un bo verán e bo proveito!

LUNS



5

Crema de verduras  
Salmón á parancha con ensalada (leituga e tomate)  
Froita do tempo

MARTES



6

(\* Patacas estofadas con verduras  
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
Froita do tempo

MÉRCORES

7

Ensalada de tomate e mexillóns  
Bacallau ao forno con chicharos e cenoria  
logurt natural

XOVES

1

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco  
Ovos recheos de bonito  
Froita do tempo

VENRES

2

Crema de verduras  
Fideuà de pito con verduras  
Froita do tempo

12

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

13

Salmorejo  
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)  
Froita do tempo

14

Sopa juliana  
Filete de pescada con pataca y tomate ao forno  
logurt natural

15

Puré de cabaza e cabaciña  
Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa  
Froita do tempo

16

Crema fría de allos e porros  
Coello asado con tallarines ao allo  
Froita do tempo

19

Minestra de verduras  
Arroz con luras  
Froita do tempo

20

Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)  
Tortilla de espinacas e champiñóns  
Froita do tempo

21

**MENÚ FIN DE CURSO**

# SEN LENTELLAS